క్లుప్తంగా

అనాథాశ్రమానికి వస్తువుల వితరణ



చిన్నారులతో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు

అగనంపూడి: విజ్ఞాన్ మహిళా ఇంజినీరింగ్ కళాశాలకు చెందిన ఆశ్రిత క్లబ్ సేవా విభాగం ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని ఆనంద్ మార్గ్ అనాథఆశ్రమానికి అవసమైన వస్తువులను విద్యార్థులు అందించారు. ఆశ్రిత క్లబ్ ప్రతినిధులు అనాథాశ్రమానికి వెళ్లి అక్కడ పిల్లలతో ముచ్చటించి విరాళం అందించారు. రొట్టెల తయారీ యంత్రం, రెండు ప్రెజర్ కుక్కర్లు, ఇండక్షన్ స్టౌ, ఎలక్ట్రిక్ రైస్ కుక్కర్, దుస్తులు ఉతుక్కోడానికి సంవత్సరానికి సరిపడా సబ్బులు, వాషింగ్ పౌడర్, కొబ్బరి నూనె సీసాలుఅందించారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు బి.వసంతరాణి, బి.సుధా మాధురి, పి.వాసంతి, సంతోష్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గొందేశి ప్రభాకర్‌రెడ్డికి ఘన నివాళి



ప్రభాకర్‌రెడ్డి చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే నాగిరెడ్డి, దేవన్‌రెడ్డి తదితరులు

పెదగంట్యాడ: పెదకోరాడ గ్రామానికి చెందిన (ఐఎన్‌టీయూసీ ఆర్గనైజింగ్ ప్రెసిడెంట్) గొందేశి ప్రభాకర్‌రెడ్డి అకాల మరణం బాధాకరమని మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పలనాగిరెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల దేవన్‌రెడ్డి అన్నారు. ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించిన ప్రభాకర్‌రెడ్డి సంతాప సభను బుధవారం ఆయన నివాసం వద్ద నిర్వహించారు. ప్రభాకర్‌రెడ్డి చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల గురుమూర్తిరెడ్డి, డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద్, మంత్రి రాజశేఖర్, గొందేశి మహేశ్వరరెడ్డి, పులి రమణారెడ్డి పిట్ట ప్రకాశ్‌రెడ్డి, దినేష్, తేజ, సుమన్‌రెడ్డి, పిట్ట ప్రకాశ్‌రెడ్డి సత్యం నివాళులర్పించారు.

ఎస్‌జీఎఫ్ కార్యదర్శి ఎంపికకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

అగనంపూడి: స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ (ఎస్‌జీఎఫ్) జిల్లా కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శిని ఎంపిక చేయడానికి అర్హులైన ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్లు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని అనకాపల్లి జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావునాయుడు, ఎస్‌జీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.వి.నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. 58 ఏళ్ల లోపు, కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం ఉన్న వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుల నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నామని తెలిపారు. రెండేళ్ల పదవీ కాలంతో కూడిన కార్యదర్శిగా నియమించేందుకు అర్హులైన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు డీఈవో కార్యాలయంలో దరఖాస్తులు సమర్పించాలని కోరారు.

రేపు విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం

కూర్మన్నపాలెం: వివిధ ప్రాంతాల్లో చెట్ల కొమ్మల తొలగింపు, నిర్వహణ పనులు కారణంగా ఆగస్టు ఒకటో తేదీన పలుకాలనీలకు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఉంటుందని ఈఈ బీకే నాయుడు తెలిపారు. ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం రెండు గంటలవరకు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఉంటుందని చెప్పారు. యాతపాలెం, శివాజీనగర్, భరత్ నగర్ తదితర 12 కాలనీలకు అంతాయం ఉంటుందని.. ప్రజలు గమనించి సిబ్బందికి సహకరించాలని ఆయన కోరారు.

పెదగంట్యాడ: 11కేవీ గాంధీనగర్ ఫీడర్, 33 కేవీ వినాయకనగర్ ఎస్ఎస్ పరిధిలో మరమ్మతులు చేపట్టనున్న నేపథ్యంలో వచ్చేనెల 1న విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఉంటుందని ఈపీడీసీఎల్ జోన్–2 ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ బీకే నాయుడు బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గాంధీనగర్ ఫీడర్ పరిధిలో సమతా నగర్, చిననడుపూరు, పెదనడుపూరు, వెంపళ్ల నగర్, సీకువానిపాలెం, సిద్దేశ్వరం తదితర ప్రాంతాల్లో శుక్రవారం ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకూ విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఉంటుంది.

దాడి కేసులో మరో ముగ్గురి అరెస్టు

ఉక్కునగరం: స్టీల్‌ప్లాంట్ బీసీ గేటు వద్ద రౌడీ షీటర్ మొల్లి సంతోష్‌కుమార్‌పై దాడి కేసులో మరో ముగ్గురిని స్టీల్‌ప్లాంట్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈనెల 25న 12 మంది సంతోష్‌కుమార్‌పై దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచారు. ఆ దాడిలో పాల్గొన్న ఆరుగురిని ఈనెల 27న అరెస్ట్ చేసి కోర్టులో హాజరు పర్చారు. వారికి 14 రోజులు రిమాండ్ విధించింది. మిగిలిన వారి కోసం గాలించి ముగ్గురు ముద్దాయిలు అరిశెట్టి హేమంత్ కుమార్ (ఏ4), జోగ దుర్గాప్రసాద్ యాదవ (ఏ5), ఎరబిల్లి శ్రీనివాసరావు (ఏ6)లను బుధవారం అరెస్ట్ చేసి మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపర్చగా వారికి రిమాండ్ విధించినట్టు స్టీల్‌ప్లాంట్ సీఐ కేశవరావు తెలిపారు.

హాస్టళ్లకు.. క్రేజ్

గాజువాక ప్రాంతంలో హాస్టళ్లు పెరుగుతున్నాయి. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ఇక్కడికి వస్తున్నవారు వీటిల్లో ఆశ్రయం పొందడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. వీటికి ఉన్న డిమాండ్‌తో స్వయం ఉపాధి పొందే ఉద్దేశంతో పలువురు హాస్టళ్లను నిర్వహిస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు, ఉపాధి పనుల కోసం ఇక్కడికి వచ్చే వారు ఆయా హాస్టళ్లు, డార్మెటరీల్లో ఆశ్రయం పొందుతున్నారు.

– గాజువాక





గాజువాకలో ఒక హాస్టల్

- హాస్టళ్లు, పీజీలకు పెరుగుతున్న ఆదరణ
- గాజువాక ప్రాంతంలో 70 వరకూ ఏర్పాటు
- ఒక్కో వసతిగృహంలో 40 నుంచి 150 మంది వరకు

గాజువాక ప్రాంతంలో హాస్టళ్లు, డార్మెటరీల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఈ ప్రాంతంలో వివిధ పరిశ్రమలు ఉండడంతో ఉపాధి అవకాశాలు ఉంటాయి. వాటితోపాటు పోటీ పరీక్షలకు కోచింగ్, సెలవుల్లో పని చేయడానికి వచ్చినవారు, ఇతరత్రా పనుల నిమిత్తం వివిధ జిల్లాలు, ప్రాంతాల నుంచి నగరానికి వస్తున్నవారు హాస్టళ్లలోనే బస చేస్తారు. వసతులను బట్టి ఒక్కో హాస్టల్‌లో నెలకు ఐదారు వేల రూపాయల వరకు వసూలు చేస్తారు. ఏసీ గదులు కావాలన్నవారికి మరో రూ. 2 వేలు అదనంగా వసూలు చేస్తారు. హాస్టళ్లలో ఉండేవారికి ఉదయం అల్పాహారం, రాత్రి భోజనం నిర్వాహకులే ఏర్పాటు చేస్తారు. గాజువాక, చినగంట్యాడ, శ్రామికనగర్, శ్రీనగర్, కూర్మన్నపాలెం, రాజీవ్‌నగర్, దువ్వాడ తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రైవేట్ హాస్టళ్లు, డార్మిటరీలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో మొత్తం 70కి పైగా హాస్టళ్లు ఉన్నట్టు అంచనా. బాయ్స్ హాస్టల్స్, బాలికల హాస్టల్స్‌తో పాటు బాయ్స్ హాస్టల్స్ అండ్ గర్ల్స్ హాస్టల్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ప్రత్యేక అనుభూతి

- హాస్టల్‌లో నివసించేవారికి కో లివింగ్ అలవాటవుతుంది. దీనివల్ల కొత్త పరిచయాలు, మనుషుల నడవడికలు తెలుసుకొనే అవకాశం లభిస్తుంది.
- హాస్టల్‌లో ఉండేవారికి డబ్బు నిర్వహణ, సమయ నిర్వహణ అలవాటవుతుంది. సంపాదించేదానిలో మొత్తం ఖర్చు చేయకుండా తాము చెల్లించాల్సిన పద్దుల తర్వాత మిగిలిన మొత్తాన్ని ఎందుకు దాచుకోవాలో తెలుస్తుంది.
- విభిన్న పరిస్థితులను అధ్యయనం చేయడం అలవాటవుతుంది. స్నేహితులతో తమ పరిజ్ఞానాన్ని పంచుకోవడంతోపాటు కొత్త కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.
- విభిన్న జీవనశైలితోపాటు విభిన్న స్నేహితుల నెట్‌వర్క్ ఏర్పడుతుంది. ఇది జీవితంలో అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యక్తిగత గదులు

హాస్టళ్లలో ప్రశాంతమైన వాతావరణం కోరుకొనేవారికి ప్రత్యేక గది (ఎక్స్‌క్లూజివ్ రూమ్)ని కేటాయిస్తారు. ఇతరులతో పోల్చితే వారికి అద్దె కొంత అధికంగా ఉంటుంది. కొన్ని హాస్టళ్లలో దీర్ఘకాలికంగా ఉండేవారికి ధరల్లో డిస్కౌంట్ కూడా ఇస్తుంటారు. ఒక్కో హాస్టల్‌లో 40 నుంచి 150 మంది వరకు ఉంటారు. హాస్టళ్లలో నివసించేవారు తోటివారితో స్నేహపూర్వక, సామాజిక వాతావరణంలో గడిపే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని హాస్టళ్లు రోజువారీ భోజనాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేస్తాయి.

సమయం ఆదా

హాస్టల్‌లో ఉండేవారికి ఒకరకంగా సమయం ఆదా అవుతుంది. జీవన విధానం సులభతరంగా ఉంటుంది. చాలా హాస్టళ్లు లాండ్రీ సేవలు, హౌస్ కీపింగ్, భోజన ప్రణాళిక వంటి సౌకర్యాలను అందుబాటులో ఉంచుతాయి. వీటితోపాటు ఉచిత వైఫై సౌకర్యం కూడా కల్పిస్తున్నారు. ఇవి రోజువారీ జీవితం సాఫీగా నడవడానికి దోహదపడతాయి. నిర్వాహకులు ఎక్కడా దేనికీ ఇబ్బంది లేకుండా సౌకర్యాలు కల్పిస్తారు. వీటిని ఉపయోగించుకోవడం వల్ల సమయం చాలా మిగులుతుంది. మిగిలిన సమయాన్ని సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యాలతోపాటు వివిధ రంగాల్లో స్కిల్‌ను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

వ్యక్తిగత నియంత్రణ అవసరం

ఒంటరిగా హాస్టల్‌లో ఉన్నవారికి వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యం కూడా ఉంటుంది. అలాంటి సమయాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగత నియంత్రణ కలిగి ఉండాలి. హాస్టల్‌లో ఏ ఉద్దేశంతో ఉంటున్నారో, ఏ పరిస్థితుల్లో ఉండాల్సి వస్తుందో అర్థం చేసుకొని దానికనుగుణంగా తమ కార్యాచరణను రూపొందించుకోవాలి. లేనిపక్షంలో అనర్థాలకు దారి తీసే అవకాశాలు కూడా పక్కనే ఉంటాయి. వాటికి ఆకర్షితులు కాకుండా నియంత్రించుకోవాలి.

సమయం మిగులుతోంది



నేను ఏపీ మెడ్‌టెక్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. ఉద్యోగంలో చేరినప్పటి నుంచీ హాస్టల్‌లోనే ఉంటున్నాను. ఇక్కడ కల్పిస్తున్న సౌకర్యాల వల్ల నాకు చాలా సమయం మిగులుతోంది. ఆ సమయాన్ని వివిధ రకాలుగా సద్వినియోగం చేసుకొంటున్నాను. అదే నేను సొంతంగా ఇల్లు తీసుకొని నివాసం ఉంటే సమయం మిగిలి ఉండేది కాదు.

– సుధాకర్‌రెడ్డి, మెడ్‌టెక్ ఉద్యోగి.

హాస్టల్‌లో ఉండటమే బెటర్



నేను నాట్కో ఫార్మాలో పని చేస్తున్నాను. సొంతంగా ఇల్లు తీసుకుంటే డ్యూటీ చేసుకొని వచ్చి పనులు చేసుకోవడం కష్టం. అందుకే హాస్టల్ ఉంటున్నాను. అన్ని సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దీనివల్ల నాకు ఎక్కడా శ్రమ అనిపించడంలేదు. సమయం కూడా చాలా మిగులుతోంది.

– ప్రభు కుమార్, నాట్కో ఫార్మా ఉద్యోగి

రెండేళ్లుగా నిర్వహిస్తున్నాం



మేం రెండేళ్లుగా బాయ్స్ అండ్ గరల్స్ హాస్టల్ నిర్వహిస్తున్నాం. ఆదరణ బాగుంది. ఎక్కడెక్కడినుంచో వచ్చినవారు హాస్టల్‌లో ఉండటానికి ఇష్టపడతారు. వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు కలిస్తే ఎక్కువ కాలం ఉంటారు. లేనిపక్షంలో మరో హాస్టల్ చూసుకుంటారు.

– వి.నాయుడు, హాస్టల్ నిర్వాహకుడు

సౌకర్యాలు కోరుకుంటారు



ఆధునిక కాలంలో హాస్టల్‌లో ఉండేవారికి సౌకర్యాలు కూడా అధికంగా కల్పించాలని కోరుకొంటున్నారు. చాలామంది ఏసీ గదులు, వైఫై వంటి సౌకర్యాలు అడుగుతున్నారు. అవి కల్పించినచోటే ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మా హాస్టల్‌లో నివసించేవారికి ఏ లోటు రాకుండా చూసుకుంటాం. అందుకే మమ్మల్ని బాగా ఆదరిస్తున్నారు.

– కనకారావు, హాస్టల్ నిర్వాహకుడు

అధినేతతో ఆత్మీయ కలయిక



గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకట్రామయ్య బుధవారం వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డిని కలిశారు. మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్, యలమంచిలి వైఎస్సార్‌సీపీ సమన్వయకర్త కరణం ధర్మశ్రీతోపార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జగన్ మోహన్‌రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.

– గాజువాక

విద్యుత్ స్మార్ట్ మీటర్లకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమం

ఐద్వా నాయకుల పిలుపు



ఐద్వా గాజువాక జోన్ నూతన కార్యవర్గం

గాజువాక: విద్యుత్ స్మార్ట్ మీటర్లు బిగించకుండా మహిళలు సైతం ఉద్యమించాలని ఐద్వా గాజువాక జోన్ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక శ్రీనగర్‌లో బుధవారం నిర్వహించిన ఆ సంఘం గాజువాక జోన్ 9వ మహాసభలో నాయకులు ప్రసంగించారు. ఐద్వా జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పద్మ, వై. సత్యవతి మాట్లాడుతూ అదానీ స్మార్ట్ మీటర్ల వల్ల విద్యుత్ చార్జీలు విపరీతంగా పెరిగి ప్రజలపై భారాలు పడతాయన్నారు. కొత్త మీటరు వేయడం వల్ల వినియోగదారునిపై రూ.9వేల భారం పడుతుందన్నారు. స్మార్ట్ మీటరుకు ఉదయం ఒక రేటు, రాత్రి సమయాల్లో మరో రేటు చెల్లించాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఈ మీటర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలని కోరారు. మహిళలపై అత్యాచారాలు, హత్యలు పెరిగిపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. మహిళలపై హత్యలు, అత్యాచారాలను అరికట్టేవరకు విస్తృత పోరాటాలు నిర్వహించాలన్నారు.

నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

అనంతరం మహాసభలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. కమిటీ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా ఎల్.కామేశ్వరి, జి.లక్ష్మితో పాటు ఐదుగురు ఉపాధ్యక్షులు, ఐదుగురు సహాయ కార్యదర్శులు, మరో 12 మంది ఆఫీస్ బేరర్లను ఎన్నుకున్నారు.

భూచోళ్లు

సర్వేనెంబర్ 27లో వెలసిన షెడ్లు



ప్రభుత్వ భూమిలో చేస్తున్న నిర్మాణాలు



ప్రభుత్వ భూమిలో రాత్రికి రాత్రే వెలసిన షెడ్లు

కూర్మన్నపాలెం: అధికార పార్టీ నాయకుల భూ ఆక్రమణలకు అంతులేకుండా పోతుంది. రాత్రి రాత్రికే ఖాళీ స్థలాలను కబ్జా చేసేస్తున్నారు. వాటిని సొంతం చేసుకోవడానికి అనేక ప్రణాళికలు రూపొందించి అప్పటికప్పుడు అమలు చేసి అందరినీ ఔరా అనిపిస్తున్నారు. ఇందుకు తాజాగా జీవీఎంసీ 86వ వార్డులో రాత్రికి రాత్రి వెలసిన రేకుల షెడ్లులే నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి.

ఇదీ పరిస్థితి : రాజీవ్‌నగర్‌కు సమీపంలోని మాతృశ్రీ లే అవుట్‌లో కోట్ల విలువ చేసే ప్రభుత్వభూమి ఉంది. సర్వే నెంబర్ 27లో వేలాది చదరపు గజాల భూమిపై అధికార పార్టీ నాయకులు కన్నేశారు. అంతే తడవుగా అక్కడ నిర్మాణాలు చేపట్టేశారు. గంటల వ్యవధిలో షెడ్లు వేసి స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకున్నారు. మంగళవారం రాత్రి ఈ తంతు అంతా నడిపి బుధవారం కూడా మరో షెడ్లు నిర్మాణానికి పనులు కొనసాగించారు. ఇలా కొత్త కొత్త ప్రణాళికలతో టీడీపీ నాయకులు కోట్లు విలువ చేసే ప్రభుత్వభూములను అడ్డంగా నొక్కేస్తున్నారు. ఇలా ఎక్కడ చూసినా దేశం నాయకుల ఆక్రమణలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

చేతికి మట్టి అంటకుండా..

ఆక్రమణ చేసే చోట నాయకులు ఎవరూ కనబడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. ఎక్కడ షెడ్డు వేయాలో కూలీలకు చూపించి వారు దూరంగా ఉంటూ అక్కడికి ఎవరు వస్తున్నారో గమనిస్తున్నారు. ఆ విషయాన్ని పెద్దలకు చేరవేసి ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. 86వ వార్డులో ఎవరు నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారో తెలియకుండా మేనేజ్ చేశారు. అక్కడ పనిచేస్తున్న వారు పేర్లు చెప్పకుండా ఫోన్ నెంబర్ మాత్రమే ఇచ్చారు. ఇలా రెండో కంటికి తెలియకుండా ఒక్కోదగ్గర ఒక్కో ప్లాను అమలు చేస్తూ అధికార పార్టీ నాయకులు కోట్లు విలువచేసే భూములు కాజేస్తున్నారని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ విషయంపై గాజువాక తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్‌ను సంప్రదించగా ఆక్రమణలు పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. విషయం తెలుసుకున్న తర్వాత వివరాలు వెల్లడిస్తానని తెలిపారు.

గర్భిణులకు ప్రొటీన్ పౌడర్ అందజేత



ప్రొటీన్‌పౌడర్, ఐరన్ సిరప్‌లు అందిస్తున్న సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ గోపీకృష్ణ

అగనంపూడి: విశాఖ రోటరీ క్లబ్ సౌత్ ఆధ్వర్యంలో అగనంపూడి ఏరియా ఆస్పత్రిలోని 100 మంది గర్భిణులకు ప్రొటీన్ పౌడర్, ఐరన్ సిరప్‌లు అందించారు. ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ గోపీకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రతీ నెలా అగనంపూడి ఆస్పత్రిలో రోగులకు ప్రొటీన్ ఫౌడర్ పంపిణీ చే సేందుకు రోటరీ క్లబ్ ముందుకు రావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వి.శివకుమార్ మాట్లాడుతూ రొటేరియన్ ఆర్.వి.రాజశేఖర్ సౌజన్యంతో సమకూర్చినట్టు చెప్పారు. గర్భిణులు పౌష్టికాహార లోపంతో ప్రసవన సమయంలో పడుతున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ కార్యక్రమం చేపట్టామన్నారు. రోటరీ క్లబ్ ప్రతినిధులు ఉమామహేశ్వర్‌రెడ్డి, కె.శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, అట్లూరి రమేష్, పి.ప్రభాకరరావు, జోగారావు, కుమార్‌రెడ్డి, బి.కొండలరావు పాల్గొన్నారు.

ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి రామసేవాసేన ఏర్పాటు

అగనంపూడి: జీవీఎంసీ 85వ వార్డు అగనంపూడి నిర్వాసితకాలనీ కొండయ్యవలస గ్రామంలో సీతా రాముల ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి రామ సేవ సేన పేరుతో గ్రామస్తులు నూతన కమిటీకి శ్రీకారం చుట్టారు. గ్రామ నాయకుడు పట్టా రామ అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆలయాన్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలని తీర్మానం చేశారు. గ్రామ పెద్దలు విందుల వంశీ శ్రీనివాస్, పట్టా రామ అప్పారావు, బుదిరెడ్డి జగదీష్, దాసరి వెంకటరమణ, దాసరి ఆదినారాయణలు భారీ విరాళం అందించేందుకు ముందుకు వచ్చారు. కార్యక్రమంలో బుదిరెడ్డి కన్నారావు, ముచ్చల రవి, ఐఆర్‌సీహెచ్ అప్పారావు, సాయిన సన్యాసిరావు, విందుల వరహాలు, బలిరెడ్డి శ్రీను, వడ్డాది శ్రీను, సీతా సత్యనారాయణ, బొండా ఈశ్వరరావు, దాసరి వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

నడకతో ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు



అయ్యన్నపాలెం పార్కులో జాగింగ్ చేస్తున్న చిన్నారులు



అమరావతి పార్కులో వాకింగ్ చేస్తున్న దృశ్యం

- నడకకు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యం
- ఉదయం..సాయంత్రం వేళల్లో వాకర్ల సందడి
- ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై పెరిగిన శ్రద్ధ

పెదగంట్యాడ: మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా అనేక మంది ఊబకాయం, సుగర్, బీపీ తదితర దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వీటన్నింటిని ఎదుర్కొనేందుకు నడక చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం మందులతోనే సరిపెట్టుకోకుండా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని సూచిస్తున్నారు. నేటి ఆధునిక కాలంలో సైన్స్ దినదినాభివృద్ధి చెంది నడిచే రోజులు పోయి గాలిలో దూసుకుపోతూ ఎగిరే కాలం వచ్చింది. దీంతో మానవాళిలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటి పరిస్థితులు కుంగదీస్తున్నాయి. మరోపక్క నేటి ఆహార అలవాట్ల వల్ల ఊబకాయం సమస్య కూడా తీవ్రతరమైంది. ఏ వైద్యుడికి చూపించినా నడవండి ఆరోగ్యం బాగుంటుందని అని చెబుతున్నారు. దీంతో చిన్నారులు, వృద్ధులు నడకబాట పడుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు.

ఉదయం..సాయంత్రం నడక

నడకపై ఏర్పడిన అవగాహనతో దినకరుడు రాకముందే క్రీడా ప్రాంగణాలు, ఖాళీ మైదానాల్లో చకచకా నడిచేస్తున్నారు. ఉదయం నడక కారణంగా సూర్యరశ్మి శరీరాన్ని తాకి ఎముకల్లో కాల్షియం లోపాలను అధిగమించవచ్చని వైద్యులు చెబుతుండడంతోఅధిక శాతం ఉదయాన్నే నడుస్తుండగా, కుదరని వారు సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకూ నడకపని పెట్టుకుంటున్నారు. వాకింగ్ అనంతరం వ్యాయామాలు, యోగా చేస్తున్నారు.

నడకతో ప్రయోజనాలెన్నో..



నడకతో ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్, కంగారు అంశాలను అధిగమించవచ్చు. గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. గుండె సంబంధిత జబ్బులు, పక్షవాతం వంటివి దరిచేరవు. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి రోగాలను నియంత్రిస్తుంది.

–డాక్టర్ హేమలత, వైద్యాధికారి, పీహెచ్‌సీ పెదగంట్యాడ